Rok V. Nr. 11.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O wpływie gimnastyki na narząd oddechowy

napisał
Dr. Ż. Krówczyński.

Wielka śmiertelność z chorób narządu oddechowego nie oszczędzająca ani płci ani żadnego wieku, powinna zwrócić uwagę rodziców, opiekunów i tych wszystkich, którym piecza nad młodem i dorastającem pokoleniem jest powierzana na środki zaradcze, zapobiegające zbyt częstemu zapadaniu na choroby narządu oddechowego, najczęściej trudnością dające się usunąć. Nieznajomość kardynalnych prawd hygienicznych jest przyczyną, że troskę o własne i wychowanków zdrowie powierzamy opatrzności, zapominając o tem, że każda choroba jest złem, które sami sobie sprowadzamy i że nie opatrzność nas karze ale my sami ściągamy na się zasłużoną karę za nieuwagę, za brak troski o własne zdrowie. Że w własnych rękach dzierżymy siłę, mogącą przedewszystkiem zmniejszyć znaczną śmiertelneść, że usiłując moglibyśmy zmniejszyć ilość przypadków chorób narządu oddechowego, będziemy się starali zaraz wykazać. I tutaj bardzo poważna rola, przypada racjonalnie zastosowanej gimnastyce, która istne cuda zdziałać może.

Dla dokładnego zrozumienia, musimy zaznajomić czytelnika z narządem oddechania i jego częściami składowemi. Jak wiadomo, narząd oddechania rozpoczyna się nozdrzami, które łączą się z jamą gardła, następnie tworzy krtań dalszą część składową narządu, ta zaś łączy się z tchawicą, która w połowie wysokości mostka (płaskiej kości piersi w środku klatk ułożonej) rozdziela się na dwie gałęzie, zwane oskrzelami, zaopatrującemi każde płuco z osobna przewodem; oskrzela zaś, rozgałęziając się na coraz węższe przewody, tworzą wreszcie bardzo drobniutkie oskrzelka, zakończone pęcherzykami płucnymi. Począwszy od ujść nozdrzy a skończywszy na najdrobniejszych oskrzelkach jest wyścielony cały przewód tak zwaną błoną śluzową, utkaniem tworzącem wewnętrzne pokrycie nie tylko narządu oddechowego ale równie innych narządów jak n. p. przewodu pokarmowego. Właściwością błony śluzowej, jest wytwarzanie śluzu a przeznaczeniem jego jest osłaniać błonę i chronić od bezpośredniego zetknięcia się z szkodliwymi czynnikami często wraz z powietrzem do płuc wciąganymi. Krtań, tchawica, oskrzela i oskrzelka, są właściwie przewodami a przeto podrzędną mają rolę w sprawie oddechania, najważniejszą jednak czynność spełniają pęcherzyki płuc, w których wymiana gazów następuje. W delikatnych ściankach pęcherzyków, przebiegają drobniuchne naczyńka krwionośne zwane włosowatemi, które doprowadzają żylną krew zanieczyszczoną rozmaitymi składnikami a przedewszystkiem obfitującą w kwas węglowy i odprowadzają naczyńkami tętniczemi krew utlenioną czyli oczyszczoną powietrzem wciągniętem. Cieniuchna błonka naczyń włosowatych i pęcherzyka, nie stoi na przeszkodzie wymianie gazów, która na tem polega, że wdychane powietrze udziela krwi tlenu i azotu a z wydechanem powietrzem wydzielamy parę wodną i kwas węglowy, w które obfituje krew żylna pęcherzyków płucnych.

Sprawa oddechania zależy od ruchów klatki piersiowej, która jak wiadomo tworzy jamę osłoniętą żebrami i mostkiem z przodu i boków a z tyłu tworzy stos kręgowy oparcie dla żeber tworzących kabłąki. Pomiędzy żebrami, a właściwie w przestworzach ich, znajdują się mięśnie międzyżebrowe, które wraz z mięśniami szyjnymi do kości klatki piersiowej się uczepiającymi są dźwigniami dla klatki piersiowej, ją przy skurczu podnoszą ku górze i rozszerzają jej jamę a przy rozkurczu zwężają jej jamę. W pierwszym razie t. j. przy skurczu, wchodzi do rozszerzonych płuc powietrze czyli wdechujemy je, rozkurcz zaś zwężając klatkę piersiową, wypycha z płuc powietrze zużyte i tworzy tak zwany wydech. Dzielnie wspomaga płuca w tych ruchach, tak zwana przepona czyli mięsna przegroda między klatką piersiową a jamą brzuszną, która pochylając się ku dołowi, rozszerza jamę piersiową a kurcząc się i podnosząc ku górze, pomaga innym mięśniom zmniejszyć objętości płuc i wypchać nagromadzone a zużyte powietrze. Oprócz wyliczonych mięśni, niepoślednią rolę mają mięśnie brzuszne, które kurczeniem wypychają przeponę ku klatce piersiowej i zwężają pośrednio objętość jamy a bezpośrednio zbliżając z obu stron żebra do siebie w poprzecznym kierunku umniejszają wymiary klatki piersiowej. Aby ochronić powierzchnię płuc, od bezpośredniego stykania się z wewnętrzną powierzchnią kości żebrowych, są obie powierzchnie t. j. tak zewnętrzna powierzchnia płuc, jakoteż wewnętrzna żeber osłonięta surowiczą, bardzo gładką błoną zwaną opłucną, której obie powierzchnie ciągle się stykają, tak przy wdechu jakoteż wydechu.

Oto pobieżny szkic budowy płuc, który uzupełnić musimy dodając, że płuca tworzą stożki z szeroką podstawą, zwróconą ku przeponie i z wierzchołkami szpiczastymi po nad obojczyk wystającymi.

Wyobraźmy więc sobie, że wdechujemy, wciągamy powietrze, czyli, że przez skurcz mięśni szyjnych uczepiających się do obojczyka i żeber i tak zwanych piersiowych, z barku na klatkę piersiową przechodzących, podnosimy klatkę piersiową ku górze a równocześnie zwiększamy objętość w wierzchołku klatki czyli w szczytach płuc, a przez mięśnie żebrowe, na całej powierzchni klatki piersiowej; następstwem tego działania mięśni musi być znaczne rozszerzenie klatki piersiowej, które tem będzie znaczniejsze, im niżej przy skurczu obniży się przepona, a skutkiem rozszerzenia płuc rozrzedza się w płucach zawarte powietrze i zewnętrzne powietrze do wnętrza dróg oddechowych się dostaje. Powietrze to bogate w tlen niezbędny do życia i obojętny dla ustroju azot, dostawszy się do pęcherzyków, utlenia czyli odświeża krew, udzielając jej tlenu niezbędnie potrzebnego do życia wszystkich tkanin. Tlen dostaje się do naczyń krwionośnych łatwo, bo w pęcherzykach jest oddzielony tylko cieniuchną błonką, przez którą ciało lotne z łatwością przechodzi i tu łączy się z ciałkami krwi, które krążeniem krwi przechodzą do najodleglejszych części ustroju i tutaj tkaninom go oddają. Podczas wydechu zupełnie inaczej rzecz się przedstawia, klatka bowiem piersiowa we wszystkich rozmiarach się zwęża, pęcherzyki płucne się kurczą a przez to powietrze nasycone parą wodną i kwasem węglowym z krwi żylnej, wydostaje się z przewodu oddechowego na zewnątrz. Mając na uwadze budowę stożkowatą płuc, łatwo pojmiemy, że trudniej dochodzi powietrze podczas wdechu do szczytów płuc, aniżeli do ich podstawy i że odpływ ze szczytów płuc jest równie utrudniony a ta właśnie okoliczność tłumaczy nam, dlaczego wiele chorób a przedewszystkiem katary płuc i suchoty od szczytów płuc się rozpoczynają. Wyobraźmy sobie na chwilę, siedzącego w zgarbionej pozycji młodzieńca; że jego płuca nie będą mogły tak dobrze się rozszerzać, jak człowieka stojącego i wypuklającego pierś ku przodowi — o tem nikt nie wątpi — a przypatrując się bliżej spostrzeżemy, że najmniej dostanie się powietrza do szczytów płuc, które przez to najmniej wydalać będą zużyte i zanieczyszczone powietrze. Jeszcze dobitniej przedstawi się nam krzywda wyrządzona ustrojowi, gdy badać będziemy dziewczę silnie usznurowane, ślęczące w zgiętej pozycji nad robotą lub pracujące przy pomocy maszyny. Nietylko płuca cierpieć muszą, bo zgięta pozycja utrudnia dostanie się powietrza do płuc, ale równocześnie bezwzględnie szkodliwa sznurówka nie dozwala na rozszerzenie się klatki piersiowej w jej środkowej i dolnej części a skutkiem tego mniej dostaje się tlenu do krwi, tego bardzo potrzebnego materjału, dla odżywiania tkanin w ogóle, a w szczególe tkanin płucnych.

W pierwszym więc rzędzie niedostatecznie odżywiona tkanina płuc, będzie cierpiała, albo co najmniej musi być mniej odporną na szkodliwości; w drugim zaś rzędzie cierpi krew niedostatecznie odnowiona, a przez nią cały ustrój, bo nie otrzymuje w dostatecznej ilości tlenu do odnowienia tkanin niezbędnego. Pomijając chorobę płuc jako konieczne następstwo nieodpowiedniego odżywiania tkanin płucnych, wytwarza się z biegiem czasu brak krwi, a wreszcie choroba całego ustroju, charakteryzująca się szybkim upadkiem sił i upośledzonem odżywieniem. Oto obraz rozpoczynających się suchot, tysiące ofiar porywających. A teraz spojrzyjmy co racjonalna gimnastyka zrobić może. Jeśli mięśnie, od których oddechanie zawisło, ćwiczyć będziemy i głębokie wdechy i wydechy ruchami mięśni wywołane będą, musi być przewietrzanie płuc czyli wymiana gazów doskonałą; czyste powietrze z wdechem dostanie się do najdrobniejszych pęcherzyków a przedewszystkiem do szczytów płuc, te jak w ogóle cała powierzchnia płuc, będzie dokładnie odżywiona, przez to tkaniny płucne stają się odporniejsze na wszelkie szkodliwe czynniki i trudniej ulegają chorobie. Zarazem do krwi dostaje się w dostatecznej ilości tlen, a za pośrednictwem krążenia dochodzi do tkanin; te zaś dobrze odżywione cechują się tęgością i odpornością, własnościami stanowiącemi zdrowie. Ponieważ jak budowa wskazuje, z natury rzeczy najbardziej utrudnione jest przewietrzanie szczytów płuc, dlatego baczną zwracamy na nie uwagę i dla tej przyczyny nauczyciel gimnastyki każe wykonywać każde ćwiczenie, począwszy od najzwyklejszych ruchów z wypukloną klatką piersiową. Może zbyteczną byłoby rzeczą, szczegółowo rozbierać działania rozmaitych ćwiczeń gimnastycznych na narząd oddechowy, pokrótce więc przytoczymy jakość ćwiczeń, rozpoczynając od najzwyklejszych. Już

sama przechadzka działa korzystnie, zmusza bowiem do szybszych i głębszych oddechów, a przez to odżywienie tkanin płucnych, krwi i tkanin ustroju jest doskonalsze; z większym pożytkiem dla płuc używamy jazdy konnej, ślizgawki, umiarkowanego tańca, pływania, wiosłowania, jeszcze korzystniej działamy urządzając wycieczki po górach, najkorzystniej zaś, gdy wykonujemy ćwiczenia wprost na klatkę piersiową działające a do tych zaliczamy ćwiczenia odnogami górnemi, przy których mimowoli głęboko wdychiwać musimy i ćwiczenia na poręczkach, służące ku temu samemu celowi. Ponieważ od czystości powietrza wielce zależy tak miejscowe płuc jakoteż ogólne odżywianie całego ustroju, dodawać nie potrzeba, że dla tego celu powinniśmy przedewszystkiem odbywać ćwiczenia na wolnem powietrzu. Kto zapamiętał, że choroba jest walką, w której tkaniny bój wiodą z szkodliwymi czynnikami, ten łatwo pojmie, że zwycięztwo będzie zapewnione, gdy tkaniny będą tęgie i odporne, i co więcej bardzo często nie wytworzy się choroba, gdy odporność tkanin jest znaczną; jeśli brak tej własności tkaninom, wówczas łatwo rozwielmożni się choroba, której niestety w rzadkich przypadkach odpowiedniem leczeniem pokonać możemy. Dlatego też najświętszym obowiązkiem być powinno niedopuścić do wytworzenia się choroby, co jak wykazaliśmy gimnastyką dokazać umiemy.

Na zakończenie powiemy kilka słów o bardzo rozpowszechnionym przesądzie, że choroby płucne wykluczają ćwiczenia gimnastyczne. Ma się rozumieć, że mamy na myśli choroby przewłoczne a nie ostre wymagające bezwzględnego spokoju. Jeśliby ktoś odważył się twierdzić, że niknącemu z głodu i pragnienia zabójczą jest rzeczą podawać pokarm i napój, wyśmielibyśmy niedorzeczne twierdzenie, a gdy mówimy o pokarmie odżywczym dla płuc, jakiego tkaninom schorzałym dostarczamy racjonalną gimnastyką, to ma być on zgubnym? Zapewne, że organ chory nie może się wytężać i że dotknięty chorobą płucną, uważniej ćwiczyć musi. ale racjcnalnie ćwicząc i nie wytężając się wpływa chory korzystnie bezpośrednio na chorobę, stwarzając odporniejsze tkaniny płucne, a pośrednio wzmacnia ustrój cały, dostarczając mu dobrego odżywienia i przysparzając ruchem łaknienie i przyswajanie pokarmów. Nie obawiajmy się więc, że dziecię jest za delikatne i nie wyrządzajmy mu niepowetowanej krzywdy, wstrzymując od ćwiczeń gimnastycznych, mogących nie jedno złe powstrzymać i zwalczyć.

Rzecz o pielęgnowaniu zdrowia i ćwiczeniu ciała w naszych czasach

napisał

Dr. F. A. Schmidt

przełożył

Roman Palmstein.

(Ciąg dalszy).

Nie małe też różnice pod tym względem zachodzą między poszczególnymi klasami ludności. W najlepszych w tej mierze stosunkach jest zamożny mieszkaniec miasta, w gorszych znajduje się mieszkaniec wsi, a w najgorszych biedniejsza ludność miejska. Oczywiście oddziaływa na to dobroczynnie postęp kultury.

Jeżeli się nadto uwzględni, że słabowitym i w późniejszych latach dziecięcych przydłuża się życiu zapomocą pomnażających się i udoskonalających zakładów jako to: szpitalików dziecięcych, zakładów leczniczych, przytulisk nadmorskich, kolonij wakacyjnych i t. d.— to nie wyda się dziwnem, że siła cielesna w naszem stuleciu w porównaniu do poprzednich przeciętnie się obniżyła i wciąż obniżać się będzie nie z powodu mniejszej liczby silniejszych, lecz dla tego, że więcej będzie słabowitych.

Dalszym czynnikiem osłabiającym jest nasze szkolne wychowanie. Zaprawdę dalecy jesteśmy od tego, abyśmy chcieli ścieśniać zakres wykształcenia tego, które każdy obywatel wynieść ma ze szkoły. Dumni jesteśmy z naszego przymusu szkolnego i zaledwie przenieść się myślą możemy w owe czasy, kiedy to potężni niemieccy cesarze nawet podpisać się nie umieli. Ale dla tego nie godzi się nam zamilczeć tego faktu, że dzisiejsze nasze szkolnictwo nie uwzględnia jeszcze należycie rozwoju cielesnego, że owszem na stan sił i zdrowia młodzieży nie w jednym względzie szkodliwie działa. Mamy tu na myśli nader wielką liczbę godzin, przez które uczeń w szkole i w domu siedzieć musi (i to w jak szkodliwej zdrowiu nieraz pozycji!) mamy na myśli uszczuplenie świeżego powietrza do oddechania wskutek złej budowy i złego przewietrzania lokalów szkolnych, wreszcie ograniczenie tak naturalnej u młodzieży potrzeby ruchu.

Mianowicie młodzieży płci żeńskiej wielką szkodę przynosi szkolny i domowy tryb wychowania, jakoteż niedorzeczne mody w ubiorach. Liczba dziewcząt i kobiet cierpiących na niedokrewność, nerwowość i t. d. jest nader wielka. Nie posiadamy odnośnych liczb statystycznych, lecz jako pewnik można to przyjąć, że w szkołach miejskich większa część uczennic skłonna jest do blednicy, a w związku z tem jest po części ta okoliczność, że nadzwyczaj wiele kobiet nie może spełniać słodkiego obowiązku matki karmienia swych dzieci u własnego łona.

W naszych miastach zaiste znacznie więcej niż połowa dzieci sztucznie się wychowuje. Zjawisko to oddziałujące z pewnością niepomyślnie na stan zdrowia i sił młodych pokoleń nie jest, jak się nadmieniło, wyłącznie wypływem nabytej przez wychowanie lub przyrodzonej niemocy matek. Nadto wiele kobiet musi ciężko pracować w polu albo w fabrykach i przez to obowiązku matki wypełnić nie mogą. Ponieważ zarobkowanie kobiet w najbliższej przyszłości prawdopodobnie jeszcze się zwiększy i nie tak prędko panowanie przewrotnego sposobu wychowania jakoteż mód ciało wykoślawiających się skończy, przeto zachodzi obawa, że smutne stosunki zdrowotne naszych kobiet i dziewcząt również nie tak prędko zupełnej ulegną zmianie.

Wreszcie nie godzi się pominąć także tych czynników osłabiających, które głównie nowszym czasom są właściwe.

Doświadczeni ze wszechmiar znawcy stwierdzają fakt, że u naszego pokolenia oprócz powszechnego

ubytku sił muszkułów objawia się stopniowy wzrost rozstrojenia nerwowego i rozdrażnienia mózgu.

W szczególności wskazują oni na zmianę, jakiej uległ charakter rozmaitych chorób gorączkowych, t. j. że w obrazie chorób owych w naszych czasach daleko bardziej niż dawniej na pierwszy plan występuje bezsilność i wycieńczenie nerwowe; w wypadkach zaś nie opartych na długoletniem doświadczeniu stwierdza to, dotycząca literatura dawniejsza.

Do wyjaśnienia tego zjawiska może posłużyć, jak się zdaje, rzut oka na charakterystyczne znamiona naszych czasów. Wielkie, niesłychane wynalazki i dzieła w całym zakresie techniki prześcigają się wzajemnie.

Na każdem polu działalności objawia się wzrastający ciągle podział pracy.

Przedsiębiorstwa na wielką skalę podjęte wypierają gałęzie drobnego przemysłu; rzemieślnik mający wielostronną praktykę ustępuje miejsca rzemieślnikowi wyłącznie w jednym kierunku pracującemu, lub też martwej machinie.

Z rozrostem pracy zbiorowej a zarazem bogactwa wzmagają się ciągle potrzeby życia — zbytku, a przez to tem trudniejsza stała się walka o byt, tem więcej znoju i wysiłków kosztuje wywalczenie sobie potrzeb życia. Niezmierna szybkość komunikacji spowodowana koleją żelazną i telegrafem zmniejszyła nadzwyczaj w porównaniu z dawniejszym stanem miarę czasu potrzebnego dla wszelkich zajęć, dla wszelkich przedsięwzięć. Dzisiaj w równym przeciągu czasu przechodzi każdy człowiek o wiele więcej doświadczeń aniżeli w dawnych wiekach i w tym sensie, życie stało się poniekąd dłuższe.

Tak samo w życiu narodów z niesłychaną przedtem szybkością następują po sobie reformy jak największej doniosłości, przewroty i nowe kreacje. Atoli całe to życie tak ruchliwe w niesłychanie w szybkiem tempie nieustannie naprzód się posuwające, co raz mniej ma spokoju i ożywczego wytchnienia.

Jak powszednie sprawy życia odznaczają się hałaśliwością i denerwującą wrzawliwością, tak codzienne wytchnienie przybiera raczej cechę, że tak powiemy, przeciwdrażnienia niż pokrzepiającej rozrywki i wypoczynku.

W sztuce i literaturze, w teatrach, gazetach i pismach rozrywce poświęconych występują na główny plan rzeczy drastyczne, senzacyjne, — rzeczy, które wyszukują i przedstawiają ciemne, chorobliwe, zdrożne strony społeczeństwa i najwięcej u ogółu popłacają. Jeszcze bardziej zaś rozstraja nerwy i dobro narodu na groźne niebezpieczeństwo wystawia spożywanie w wielkiej ilości gorących napojów, a zwłaszcza wyskoku.

W ten sposób łatwo można sobie wytłómaczyć wzmożenie się nerwowości w naszych czasach; a taksamo dość zastanowić się tylko pobieżnie, aby dojść do przekonania, że się siła muszkułów przeciętnie zmniejszać musi. Jak wiadomo, objętość i siła muszkułów powiększa się przez używanie, a zmniejsza przez długotrwały stan nieczynności. Rozważmyż teraz, jak rozległe zastosowanie otrzymały i otrzymywać nadal będą maszyny tak w przemyśle jakoteż w rolnictwie! Tu w niebywały dotychczas sposób siły przyrody stały się służebnicami człowieka i przyjęły na siebie nader wielką część pracy dotąd siłą muszkułów dokonywanej.

Przez to zmniejszyła się ogólna suma czynności muszkułów, a wskutek tego musi się także koniecznie obniżać ogólna suma ich siły. Jakkolwiek stwierdzenie tego faktu u poszczególnych osób jest niemożliwe, jakkolwiek statystyka nie dostarcza nam pod tym względem niestety dat pewnych i wystarczających, jednakowo o prawdziwości wniosku ostatniego nie można powątpiewać. Jeżeli tedy w celu rozstrzygnięcia pytania, któreśmy sobie postawili, wywody nasze zbierzemy, dojdziemy do następnego rezultatu:

Czasy nasze przewyższają pod względem wielkich zbiorowych czynności tak wojennych jak i technicznych, każdą inną dobę historyczną. Przez ograniczenie naturalnego doboru chowu, przez lepsze pielęgnowanie dzieci, humanitarne instytucje, większe uwzględnianie w wychowaniu szkolnem duchowej strony człowieka, jakoteż przez zastąpienie pracy muszkułów pracą maszynową w rozległym zakresie — przeciętnie siła fizyczna podupadła. Potrzeba większej rzutkości i energii ducha spowodowała wprawdzie przyrost sił duchowych, lecz zarazem nadmierne naprężenie i przedrażnienie centralnego systemu nerwowego.

Nie brakowało w naszych czasach usiłowań około wyrównania tych nieprawidłowych stosunków. Nie tak łatwo wypuszcza przyroda z swych objęć swoję dziatwę; więc też i synów XIX. stulecia od niej prawie odwykłych z tem większą siłą ku sobie pociąga i przyzywa. I oto — niby wielka wędrówka ludów — tysiące ludzi ucieka od ścisku ulic wielkomiejskich, od zgiełku maszyn, od zepsutego powietrza swych ciasnych izdebek, aby zaniedbane i sponiewierane ciało przez jakiś czas na wolnem, świeżem powietrzu uroczej okolicy pokrzepić i odmłodzić. Któżby chciał liczyć powstające wszędzie miejsca letnich wypoczynków, klimatycznych zakładów leczniczych [i wątpliwej nieraz wartości] zdrojowisk? Któż policzy owo mnóstwo tych, którzy tam szukają wytchnienia, aby powróciwszy do domu oddać się znowu zwykłym czynnościom organizm wyniszczającym?

Ta coroczna wędrówka jest bezwątpienia zdumiewającem i w tym co dzisiaj rozmiarze nie bywałem nigdy zjawiskiem w życiu dzisiejszych narodów.

A jednak tylko bogatsza a zatem bardzo mała część narodu jest w tem położeniu, że może szukać za miastem odświeżenia sił i ukojenia rozdrażnionych nad miarę nerwów. Aby zaś wszystkie warstwy społeczeństwa tego samego dobrodziejstwa doznać mogły, do tego skutecznym, i zawsze na pogotowiu będącym środkiem są ćwiczenia cielesne.

Ćwiczenia cielesne, które pierś rozszerzają, oddech głębszym czynią, do krwi większą ilość kwasorodu doprowadzają, które ułatwiają usunięcie nagromadzonych wydzielin, rozszerzają w muszkulaturze łożysko, którem krew płynie, a przeto ulgę czynią spracowanemu mózgowi, które wreszcie podniecają energię nerwów — oto prawdziwy, wciąż tryskający młodości zdrój, który ciało i duszę orzeźwia i w sile zachowuje, oto jest według pięknego wyrażenia się Jahna: „pielęgnowanie zdrowia i dobrodziejstwo publi-

czne". A mam tu na myśli ćwiczenia cielesne w najrozleglejszem słowa tego znaczeniu, t. j. zarówno ćwiczenia metodyczne, a na ich czele najwszechstronniejszy i najsztuczniejszy ich system, jaki przedstawia niemiecka gimnastyka, jakoteż swobodniejsze ich objawy jako to: zabawy, pochody, pływanie, ślizgawka, wiosłowanie i t. d.

Wszystko to — naturalnie w połączeniu z jakim takim hygienicznym sposobem życia — wykonywane nie dla pozoru, ale też i nie dla cyrkowej tresury, nadaję ciału trwałej krzepkości przynajmniej w takim, w jakim podróż do kąpiel i pobyt na wiejskiem powietrzu w lecie zwyczajnie na pewien tylko czas udzielić jej może. (Dok. nast.)

Igrzyska olimpijskie

skreślił

Dr. Miroslaw Tyrsz.

(Ciąg dalszy).

Tak więc z powodu starodawnego znaczenia miejsca, Olimpia, przed innemi, godziła się, na założenie wspólnej świątyni Peloponeskiego półwyspu, jako znamienia różnorodności zamieszkających go szczepów, do zaprowadzenia w niej gimnastycznych igrzysk, przy których Grecy, przy pojednawczem współzawodnictwie swych sił, poznawali się jako równoplemienni synowie jednego ojca, Hellena. A że z tej przyczyny zostały zaprowadzone igrzyska te, celem wzajemnego zbliżenia się i zbratania, przedewszystkiem peloponeskich plemion, świadczy też podanie, że właśnie w czasie, kiedy panowały w Helladzie nieład, bunt, domowa wojna i morowa zaraza, zapytywał się Iphitos, król Elidy, delfickiego boga, jak się wybawić z tych nieszczęść, otrzymał tenże odpowiedź, by wznowił, wraz z Elijskiemi, igrzyska Olimpijskie. I tak też to uczynił Iphitos porozumiawszy się z naczelnymi w Pelopponesie mężami, z Lykurgiem Spartańskim i z Kleosthenem Pizańskim. Treść tej umowy, spisanej na Iphitowym krążku, Pausaniasz, grecki ziemiopis i historyk widział w Olimpii jeszcze przy końcu drugiego stulecia po nar. Chr. Zmierzała ona przeważnie do tego, aby przez ten cały miesiąc, w którym się odbywały gry olimpijskie, zachowanym został święty mir na całym Peloponesie. A ponieważ właśnie Pelopones, przesiąknięty na wskróś helleńskim duchem, mieścił w sobie najczystszy grecki żywioł, przeto stał się olimpijski obszar istotnie wszechhelleńską świątynią, a święty mir błogodajnym niszczycielem wojennej wrzawy i domowych rozsterek dla całej Hellady. Zaprawdę, że uroczystość olimpijska sama, na którą przybywały wszystkie greckie szczepy w spokoju i zgodzie, nie mało się przyczyniała do uśmierzenia wzburzonych umysłów.

Elidę samą, państwo, w którem leżała Olimpia, uważano za kraj święty, nietykalny, a wyjęty z pod wojennych swarów. Elijczykom powierzano urządzenie całej uroczystości, a za mir, którego zażywali, ciężyły na nich wydatki na gry olimpijskie.

Ci wybierali ze swego łona, a mianowicie z każdego pokolenia gospodarza i sędziego gimnastycznych igrzysk, którzy zwali się Hellanodikami, i już dziesięć miesięcy przed rozpoczęciem uroczystości przygotowywali się do swego urzędu w umyślnym gmachu Elijskim. Sławną przysięgą musieli stwierdzić przed posągiem Zewsa Horkia, w obu rękach dzierżącego pioruny, że zachowają bezstronność przy rozsądzaniu zwycięztwa. Jako zastępcy najwyższego sędziego, Zewsa Olimpijskiego, zażywali największego poważania. Im poruczono wszystko, co się tyczyło uroczystości. U nich musieli się współzawodnicy wczas zgłosić, wykazać i uwierzytelnić. Tylko bowiem wolny Helleńczyk, a mąż czci niepokalanej i nienaruszonej śmiał współzawodniczyć o palmę zwycięztwa; a jak stanowczo baczono na to postanowienie, świadczy o tem zdarzenie, że Hieron, władca Syrakuzy, dlatego został wykluczonym od współzawodniczenia, że nie brał udziału we wojnie o wolność Hellady przeciw Persom. Musiał się następnie każdy ze zawodników wykazać tem przed Hellanodikami, że się przygotowywał w domu — według prawa — przez dziesięć miesięcy do ćwiczeń, a prócz tego musiał pod ich dozorem wytrzymać próbę w trzydziestodniowych ćwiczeniach, odbywanych w Elijskiem gimnazjum. Dalej ustanawiali Hellanodikowie, kto wystąpić ma w zawodach chłopców, a kto w zawodach mężów, a z przyczyny konnych wyścigów, które należały również do gier olimpijskich, oddzielali łoszaki od rosłych koni, bowiem zawody koni odbywały się oddzielnie, według przepisu prawa. Wedle liczby i rodzaju zgłaszających się, oznajmili Hellanodikowie liczbę i porządek gier, a w razie potrzeby ustanawiali zmianę zwyczajnego ich porządku i następstwa. Oni dawali znak do rozpoczęcia pojedyńczych zawodów i czuwali nad tem, aby bacznie przestrzegano ustanowionych przepisów i prawideł walki. Oni wreszcie rozstrzygali większością głosów o zwycięztwie, udzielali zwycięzcom nagrody, i wciągali imiona tychże do umyślnego spisu, po większej części aż po dziś dzień zachowanego.

Przeglądnijmy jednak główne ich miejsce działania, miejsce uroczystości.

Olimpia nie była miastem, tylko świętą krainą, leżącą na równinie, odgraniczoną od północy i wschodu lesistem wzgórzem, od południa i zachodu rzekami Alpheios i Kladeos. W kącie zaś, który tworzy mniejszy Kladeos, wpadając w powabny Alpheios, rozlegała się Olimpia. Składała się ona z dwóch części: ze zachodniej, zwanej Altis, poświęconej przedewszystkiem bogom i ze wschodniej, przeznaczonej do odbywania gimnastycznych igrzysk. Wschodnia część składała się znowu z dwu podłużnych boisk, zwartych półokręgiem po jednej z krótszych stron: z mniejszego stadjum, w którem się odbywały gry i z większego Hippodromu, wyznaczonego do konnych wyścigów.

Jeśli możemy sądzić wedle stadjum w Ephezie, zbudowanego na wzór Olimpijskiego, miało stadjum Olimpijskie 224 mtr. długości, a 40 mtr. szerokości i było obmurowane w około 25 rzędami siedzeń, stopniowo nad sobą się wznoszącemi. W pośrodku półokręgu zasiadali Hellanodikowie, którzy rozstrzygali przy wyścigach, a na przeciw nich, u ołtarza wystawionego z białego marmuru, kapłanka Demetra, jedyna kobieta, która mogła być przy igrzyskach przy-

tomną. Pod ołtarzem znajdywał się początek bieżni, a trzy słupy, na początku, w pośrodku i na końcu drogi wytyczały kierunek, w którym musieli biegać współzawodnicy.

W ten sposób zbudowany, lecz większy i kosztowniejszy, był Hippodrom, tylko że Aphesis, miejsce, skąd wybiegały konie, miało podobieństwo do okrętowego dzióba, wystającego w boisko. Nie wypuszczano też od razu, dla uniknięcia zdarzeń, wszystkich koni i powozów, które również miały objechać murowany przyczołek, lecz tem później opuszczano linewkę, naciagniętą przed końmi, im bardziej te znajdywały się na przodzie, czem wyrównywano znowu niejednostajne oddalenia. (C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Do strutynowania rachunków z funduszu budowy administrowanego przez p. Dobrzańskiego, wybrano komisję złożoną z pp. Dra Krówczyńskiego, Bieńkowskiego, Dra Dzięddzielewicza, Janowskiego i Targońskiego.

Z powodu pisma krajowej Rady szkolnej, która w sprawie podwyższenia opłaty za udzielanie gimnastyki uczniom gimnazjalnym na polecenie Ministerstwa oświaty wezwała Towarzystwo o wykazanie się fachowemi siłami nauczycielskiemi uchwalono przedłożyć świadectwa pp. Durskiego, Cenara i Tyblewicza.

Na razie uchwalono również zatrzymać na dotychczasowych warunkach udzielanie nauki gimnastyki tymże uczniom.

Przyjęci na członków zwyczajnych:

1. Skwarczyński Karol, nauczyciel w Tarnopolu. 2. Bund Salamon, słuchacz praw. 3. Bayli Seweryn, zecer. 4. Olszewski Marjan, właściciel zakładu gimn. w Warszawie. 5. Widrich Maksymilian, słuchacz praw. 6. Słomka Konrad, inżynier kolejowy. 7. Włodek Ludwik, pomocnik handlowy. 8. Lis Tadeusz, słuchacz praw. 9. Lisiewicz Zygmunt, akademik. 10. Majewski Feliks, praktykant sądowy. 11. Pikor Ludwik, 12. Torosiewicz Teodor, praktykant koncep. Namiestn. 13. Töpfer Karol, praktyk. koncept. Dyrekcji Skarbu. 14. Cenar Edmund, nauczyciel. 15. Malsburg Henryk, słuchacz praw. 16. Fischler Józef, słuchacz politechniki.

Na członka wspierającego:

1. Skibiński Ludwik, nadinspektor urzędu cechowniczego.

Przyjęto do wiadomości zarządzone przez Dyrekcję ogłoszenie otwarcia kursu nauki gimnastyki dla chłopców, otwarcie zaś kursu dla dziewcząt odroczono aż do wykończenia potrzebnych ubikacyj.

Na posiedzeniu z d. 19. Września 1885. przyjeto do wiadomości sprawozdanie kasowe za Czerwiec i Lipiec 1885. wykazujące stan kasy z dniem 1. Sierpnia 1885 558 zł. 30 ct. i sprawozdanie administracji za czas od 1. Maja do końca Sierpnia r. b. wykazujące stan kasy z dniem 1. Sierpnia 1885 111 zł. 74 ct. Uchwalono poprzeć żądania komitetu zawiązującego filję Towarzystwa w Tarnopolu, wreszcie przyjęto członków zwyczajnych:

1. Czyżyka Marcina, właściciela piekarni. 2. Dąbrowskiego Michała, nauczyciela. 3. Hauptmana Franciszka, urzędnika kolei. 4. Piwockiego Jerzego, komisarza Namiestnictwa. 5. Czepielowskiego Emila, koncypisty Namiestnictwa. 6. Tyblewicza Wiktora, nauczyciela gimnastyki.

Na członka wspierającego:

1. Wojciechowskiego Zygmunta, rytownika.

Na posiedzeniu z dnia 4. Października zostali przyjęci do wydziału jako członkowie zwyczajni:

1. Charkiewicz Stanisław, urzęd. skarb. 2. Weigel Edward, prawnik. 3. Fedorowicz Zygmunt, prawnik. 4. Kostecki Bolesław, współwłaściciel cukierni. 5. Panenko Władysław, inżynier miejski. 6. Stanisławski Artur, kandydat adwokacki. 7. Maramorosz Piotr, ukończony prawnik. 8. Czarnecki Jan, urzędnik kolejowy. 9. Strzelecki Adolf, prywatysta. 10. Zimmermann Alfred, słuchacz praw.

„Sokoł" w Tarnowie.

Walne Zgromadzenie Członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" odbyło się na dniu 25. Października 1885. w sali c. k. gimnazjum. Porządek dzienny: Sprawozdanie rachunkowe. Wybór nowego Wydziału i wnioski członków.

Obecnych członków 21. Zastępca przewodniczącego p. K. Sichrawa otwiera posiedzenie o godz. 3¼.

Kierownik Towarzystwa p. Ig. Przybyłkiewicz zabiera głos celem zdania sprawy o ogólnym rozwoju Towarzystwa. Członków wpisanych i płacących jest 104. Liczba wpisanych jest wprawdzie 112 lecz z tych jedni wydalili się z Tarnowa a inni wykreśleni zostali.

Dalej składa sprawozdanie rachunkowe, z którego wykazuje się, iż wkładki od Stycznia 1885. po koniec Września wynosiły 246 zł. a wydatki za ten czas 245 zł. 33 ct., pozostaje przeto w kasie podręcznej 67 ct. Rachunki przeglądnęli i podpisali WPP. Müldner Wilhelm i Dr. Ludwik Glazer a walne Zgromadzenie dało absolutorjum sprawozdawcy.

Następnie odczytuje p. I. Przybyłkiewicz odezwę po raz wtóry na Walnem Zgromadzeniu co się tyczy zbiorowego zaprenumerowania czasopisma „Przewodnik gimnastyczny". Zgromadzenie walne nie powzięło pod tym względem żadnej uchwały i tym razem, lecz liczni członkowie oświadczyli się za wnioskiem przychylnie i poufnie wyrazili życzenie p. Ig. Przybyłkiewiczowi, aby sprawę tę poufnie przeprowadził, porozumiawszy się z członkami przy najbliższej sposobności.

Podnosi w końcu kierownik połączenie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" z klubem łyżwiarskim, który zbiera się w porze zimowej. W tej sprawie zabierają głos pp. Friedberg Sydon, Górski Piotr, Tabeau Mieczysław, Mayzel Zygmunt, Zaremba Szczęsny i Arzt Franciszek. Pierwszy żąda, aby klub łyżwiarski zechciał dla członków Sokoła zniżyć opłatę podczas sezonu zimowego. Inni wyrażają swe opinie mniej więcej do wniosku pierwszego zbliżone, żądając bliższego porozumienia się w tej sprawie z klubem łyżwiarskim ostrzegając przed połączeniem, z któregoby tylko

przeważnie ciężar utrzymania ślizgawki spadał na Towarzystwo „Sokoł“. P. Zaremba Szczęsny, stawia w końcu wniosek, przejścia nad tą sprawą do porządku dziennego, który większością przyjęto.

Przystąpiono do wyboru nowego Wydziału, na skrutatorów zaproszono pp. Zarembę Szczęsnego i Sydona Friedberga. Prezesem obrany WP. Bronisław Trzaskowski, zastępcą WP. Franciszek Sichrawa. Do Wydziału weszli: PP. Ig. Przybyłkiewicz, Stanisław Podolecki, Alfred Kolouszek i Dr. Karol Biegański. Na zastępców wydziałowych PP. Stanisław Jakliński i Górski Piotr.

Wnioski członków: P. Ig. Przybyłkiewicz zapytuje się, czy walne Zgromadzenie pozostaje przy wynadgrodzeniu dotychczasowem 2 zł. za godzinę kierownikowi, czyli poweźmie inną uchwałę? Zgromadzenie uchwaliło bez dyskusji dotychczasowe wynadgrodzenie. Posiedzenie zamknięto o godz. $4^1/_2$.

Po walnem Zgromadzeniu zebrał się Wydział i pośród siebie wybrał na kierownika p. Ig. Przybyłkiewicza, na skarbnika Stanisława Podoleckiego a na sekretarza p. Dra Karola Biegańskiego. *I. P.*

„Sokoł“ w Kołomyi.

Po dłuższych przygotowaniach zawiązało się w Kołomyi Towarzystwo gimnastyczne jako oddział „Sokoła“ we Lwowie i w krótkim czasie istnienia wzrasta przystępywaniem nowych członków tak młodzieży pochopnej do czynu, dążącej do dzielności sił jako też starszych wiekiem w celu ich podtrzymania i odnowy.

Przed zawiązaniem się, Towarzystwo zwalczać musiało wiele przeszkód już to z powodu odzywania się głosów przeciwnych gimnastyce, nie pojmujących skutków gimnastyki ze stanowiska hygieny, już to z braku środków do urzeczywistnienia zamierzonego celu. Przy wytrwałej rzutkości najwięcej zajmujących się sprawą gimnastyki i przy czynnej pomocy osobistości przychylnych i rozwojowi ludzkości przyjaznych, główne przeszkody usunięto i jest nadzieja, że tutejsze Towarzystwo rozwijać się będzie na wzór towarzystw gimnastycznych w innych większych miastach naszego kraju.

Miasto tutejsze, chociaż należy do pierwszorzędnych w Galicji, nie ma dotychczas należycie zorganizowanej straży pożarnej, jakiej miejscowa potrzeba wymaga. Niedostatek ten przypisać należy brakowi kierownika rozumiejącego naukę gimnastyki, która niezbędną jest dla tej straży. Ze zmianą stosunków w zarządzie miejskim i przy ogólnem dążeniu do postępu spodziewać się można, że rada miasta zajmie się tą sprawą ze skutkiem. Wówczas kierownik miejskiej straży pożarnej będzie mógł przewodniczyć w ćwiczeniach Towarzystwu gimnastycznemu i uwolni od tego obowiązku członków, którzy przy innych koniecznych zajęciach czynność tę spełniają.

Sokoły tutejsze zasełają braterskie pozdrowienie Sokołom we Lwowie i łączą się przewodnią myślą: że tylko zdrowa dusza w zdrowem ciele spełnić może godnie obowiązki, jakie ciężą na każdym obywatelu kraju w obec narodu, społeczeństwa i rodziny.

KRONIKA.

Mierzwiński w Sokole. Wiedząc że Mierzwiński od dawna uprawia gimnastykę i wielkim jej jest zwolennikiem, zaprosiliśmy go do sali naszej na godzinę członków. Dnia 16. października, w wigilią ostatniego występu w teatrze lwowskim, przybył on punktualnie o 7ej do sali „Sokoła lwowskiego“. Przyjęty przez deputację „Sokołów“, którzy po raz pierwszy przywdziali mundury, udał się Mierzwiński na galerją, aby przypatrzyć się ćwiczeniom wspólnym, prowadzonym przez naczelnika p. A. Durskiego.

Sala jak zawsze była przepełnioną ćwiczącymi, a ćwiczenia na komendę wykonywane, ładny przedstawiały obraz. Podczas ćwiczeń wypytywał Mierzwiński gospodarza towarzystwa p. Langa i otaczających go członków o najdrobniejsze szczegóły „Sokoła“ dotyczące, omawiając sposoby, w jakie gimnastykę w społeczeństwie naszem propagować należy; z rozmowy tej poznaliśmy w nim gorliwego zwolennika gimnastyki.

Po skończonych ćwiczeniach wspólnych, zanim naczelnik poprzeznaczał pojedyńczym zastępom ćwiczenia na przyrządach, stanął przed frontem wiceprezes towarzystwa dr. Z. Krówczyński i przemówił jak następuje:

„Gościmy dziś w murach naszego Zakładu mistrza-rodaka, którego imię powtarza cała Europa Na jego tedy cześć, na cześć tego, który światową osiągnąwszy sławę, nie wyparł się imienia polskiego i pozostał Polakiem, wznieśmy okrzyk „Niech żyje!“ Z serdecznym entuzjazmem powtarzano okrzyk ten a sala trzęsła się długo od wiwatów i oklasków. Mierzwiński przemówił z galerji w te słowa: „Byłem Polakiem i jestem nim — byłem gimnastykiem i jestem nim zawsze. Przyjmijcie mię więc do waszego grona, i odwracając się do otaczających prosił, by go zapisano w poczet „Sokołów“. Gromkiemi oklaskami i wiwatami odpowiedzieli zgromadzeni na to przemówienie witając serdecznie nowego sokoła!

Podczas ćwiczeń na przyrządach Mierzwiński w towarzystwie naczelnika chodził od zastępów do zastępów i z właściwą sobie swobodą i humorem rozmawiał z otaczającymi go sokołami, z ust jego dowiedzieliśmy się że w „domku który sobie wyśpiewał“ w Warszawie mieści się Zakład gimnastyczny.

Po ćwiczeniach członków grono nauczycielskie popisywało się przed mistrzem w ćwiczeniach na drążku i na koniu. Każdej produkcji, wymagającej niezwykłej siły lub zręczności, Mierzwiński przyklaskiwał serdecznie.

Około $^1/_2$ do 9 pożegnał Mierzwiński obecnych sokołów i jeszcze odedrzwi zawołał: „Do widzenia i szczęść Wam Boże!“ Aż do powozu odprowadzili zgromadzeni nowego towarzysza, żegnając odjeżdżającego okrzykami.

Nazajutrz złożył Mierzwiński jako członek - założyciel 100 zł. do rąk gospodarza. W Mierzwińskim pozyskaliśmy nowego szczerego druha, który całem sercem sprzyja naszej idei. *A. M.*

Tarnów. Kierownik Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ zawiadamia, iż lekcje szermierki już się rozpoczęły, i odbywają się co piątek o god. $6^1/_2$ punktualnie. Panowie, którzy jeszcze chcą wziąść udział w ćwiczeniach zechcą się zgłosić w wyż wymienionym dniu o oznaczonej godzinie w sali gimnastycznej.

Ze zjazdu gimnastyków w Antwerpii. Na międzynarodowym zjeździe gimnastyków w Antwerpii reprezentowane były wszystkie narody Europy, u których kultowi gimnastyki należytą poświęcają uwagę.

Przy sposobności ćwiczeń przepisanych łatwo można było spostrzec, jak rozmaite są kierunki szkół gimnastycznych u rozmaitych narodowości.

W Holandji naprzykład rozpadają się gimnastycy na takich, co ćwiczą specjalnie skok w wyż lub

w dal, innych, co uprawiają specyalnie ćwiczenia na drążku lub porączkach i t. d. Przyznać trzeba, że każdy taki specjalista doprowadza do niezwykłej doskonałości w pewnych ćwiczeniach; jednakże najlepszy skoczek nie wykona najprostszego ćwiczenia na porączkach i naodwrót ćwiczący na drążku jest najgorszym skoczkiem.

Francuzi popisywali się szermierką na florety; wyglądało to raczej na balet jak na gimnastykę.

Kilku nauczycieli Niemców, popisywało się na porączkach, drążku, a nadto produkowali się Niemcy w ćwiczeniach z laseczkami.

Gimnastycy belgijscy odznaczyli się w ćwiczeniach wolnych, w których jednak trudno było dopatrzeć się systemu.

Gimnastycy norwegscy ćwiczą wedle systemu szwedzkiego. Tam każdy z nich, ze znawstwem anatomii obliczonej na korzyść pewnego muszkułu, lub mając na celu wykształcenie którejś części ciała, jeśli wykonany być musi z ujmą dla innego organu, bywa natychmiast neutralizowany zapomocą innego ruchu odpowiedniego. Ze spostrzeżeń na produkcjach w Antwerpii zebranych, jeden daje się ważny wyprowadzić wniosek: gimnastyka musi być obliczoną na pożytek całego ciała ludzkiego. Ćwiczenia na krążku i barach doprowadzają do olbrzymiej siły, jednakże, ktoby im się wyłącznie oddawał z czasem stanie się w ruchach i chodzie ociężałym i dostanie wypukłe plecy. Same znów ćwiczenia wolne żadną miarą nie odpowiadają celowi.

Jedynie łącząc umiejętnie ćwiczenia wolne z ćwiczeniami na przyrządach możemy doprowadzić do najświetniejszych rezultatów. Uwagi te kończymy życzeniem ażeby w jak najkrótszym czasie polscy gimnastycy mogli popisać się przy podobnej sposobności jak zjazd opisany.

Buda-Peszt. 28., 29., i 30. czerwca 1885. jaśnieć będą złotemi głoskami w dziejach gimnastyki węgierskiej. Po raz to pierwszy gimnastycy ze wszystkich stron Węgier zebrali się w naddunajskiej stolicy, ażeby w pokojowej walce o palmę pierwszeństwa złożyć dowody swych najlepszych czynów i chęci i urzeczywistnieć dawno powzięte życzenia: założenie związku gimnastyków węgierskich.

Dzięki poparciu reprezentacji miejskiej Buda-Peszt, opiekującej się dzielnie sprawą gimnastyki w każdym kierunku, przyszła do skutku uroczystość gimnastyczna, która co do świetności swojej najśmielsze przeszła nadzieje. Rozpoczął ją wieczór, urządzony 27. czerwca w salach restauracji redutowej na przywitanie przybyłych gości-gimnastyków. Alexander Hegedüs, poseł do Rady państwa i prezes narodowego towarzystwa gimnastycznego, pozdrowił w serdecznej przemowie licznie zebranych gimnastyków, wzywając ich do łączności i wytrwałyści.

Dnia 28. czerwca o godz. 8. rano odbyła się ogólna próba na boisku gimnastycznem, urządzonem na wystawie. Po południu przed 3. godz. zgromadzili się gimnastycy w liczbie około 500 (z 24 towarzystw) za ogrodem muzealnym, gdzie się czwórkami ustawili. Z uderzeniem godziny 3. ruszył pochód. Przodem muzyka wojskowa, następnie towarzystwa gimnastyczne według alfabetu z swoimi sztandarami, a napisy niesione na tyczkach oznaczały poszczególne towarzystwa. Dziarsko maszerujący gimnastycy w malowniczych strojach przedstawiali wspaniały widok. Pochod zamykali uczniowie szkół stolicy. Ulice przystrojone były chorągwiami, a ze wszech stron witano sympatycznie gimnastyków. — Po 4. godz. przybył pochód na plac wystawy, gdzie o godzinie 5. ustawili się gimnastycy na boisku w 16 szeregach, poprzedzeni przez 8 chorążych. Przed ćwiczeniami przywitał urzędowo gimnastyków poseł do Rady państwa, Hegedüs, poczem pozdrowił ich imieniem stolicy Buda-Pesztu Kamermayer, zastępca burmistrza. Po uwieńczeniu sztandarów wstęgami przez zaproszone matki chrzestne nastąpiły ćwiczenia wolne pod komendą p. Bokelberga, kierownika narodowego towarzystwa gimnastycznego. Po ćwiczeniach walnych odbyły się ćwiczenia na przyrządach, potem zaś ćwiczenia rządowe uczniów szkoły realnej pod kierownictwem p. Keresstessy. Wykonane przez malców z najdrobniejszą dokładnością ćwiczenia nagrodziła licznie zgromadzona publiczność rzęsistymi oklaskami. — Z kolei nastąpiły ćwiczenia zawodowe, składające się ze skoku o tyczce, spinania po linie i biegu do mety z przeszkodami. Pierwszą nagrodę otrzymał Vermes, drugą Bèly, trzecią Körber, czwartą Jványi a piątą Kajlinger. Vermes przy skoku w wyż o tyczce przeskoczył 2 metry 85 cent. (w co się liczy i odskocznia 10 cent. wysoka). — Powszechnie podobały się przedstawione następnie ćwiczenia z maczugami pod komendą p. Oherolly. Przy ćwiczeniach wzorowych oddziałów odznaczyli się przedewszystkiem przedstawiciele towarzystw z Aradu, Kronstadu i Oedenburga, tudzież z narodowego towarzystwa gimnastycznego, z Buda-Pesztu i Starego Budzina.

Według programu miały nastąpić ćwiczenia dowolne na drążku poziomym i mocowanie liną, musiały jednakże odpaść z powodu zbierającej się burzy. Przystąpiono natychmiast do rozdzielania wieńców, poczem nadburmistrz Rath zakończył uroczystość świetną przemową. Przy ulewnym deszczu opuścili gimnastycy boisko, ażeby zebrać się na bankiecie w pawilonie muzycznym wystawy. Nie potrzebujemy tu dodawać, jak ochoczo i swobodnie się bawiono, jak piękne wznoszono toasty.

24. czerwca odbyło się walne zgromadzenie celem ukonstytuowania związku węgierskich gimnastyków. Z małemi zmianami przyjęto statuta, a tylko żywej dyskusji powodem był wniosek, ażeby klub atletyczny przyjąć do związku. Po odrzuceniu wniosku tego przystąpiono do wyboru prezesa i wydziału.

30 czerwca odbyło się walne zgromadzenie węgierskiego towarzystwa nauczycieli gimnastyki, przyczem przedstawiono ze strony praktycznej naukę gimnastyki w ćwiczeniach wolnych, na przyrządach i zabawach gimnastycznych, wykonanych przez uczni. Z prawdziwym żalem rozstawali się goście z gimnastykami stolicy, ale i z nadzieją jak najrychlejszego spotkania się na drugiej uroczystości gimnastyków całego kraju.

W końcu należy podnieść, że węgierskie czasopismo gimnastyczne „Tornaügy“ wydało numer świąteczny, zaś wszystkie prawie dzienniki zamieściły artykuły wstępne o ważności gimnastyki.

A. W.

Zdrowie. Taki tytuł nosi świeżo powstałe pismo w Warszawie pod redakcją Dra Polaka wychodzące a mające na celu wyłącznie sprawę hygieny. Faktyczna potrzeba takiego pisma powinna zapewnić byt pismu, którego pierwszy zeszyt miesięczny, pod każdym względem bardzo dobrze się przedstawia.

Sokoł w Warszawie. „Kurjer codzienny“ dowiaduje się, że w Warszawie powstać ma nowe Stowarzyszenie pod nazwą klubu strzelecko-gimnastycznego, na wzór lwowskiego „Sokoła“. Podanie o zatwierdzenie nowego Stowarzyszenia znajduje się już w ręku właściwej władzy.

(Kurjer lwowski).

Od r. 1879. należy gimnastyka do obowiązkowych przedmiotów w szkołach męzkich, a w szkołach żeńskich do nadobowiązkowych. Właściwy jednak zwrot datuje się od r. 1872; w tym roku brało udział w samym Paryżu 13.692 uczniów w ćwiczeniach gimnastycznych a jak szybko uznano ważność gimnastyki świadczy ciągły wzrost uczniów, których liczba w r. 1881. wzrosła do 41.000 chłopców a 28.000 dziewcząt.

Treść: O wpływie gimnastyki na narząd oddechowy. — Rzecz o pielęgnowaniu zdrowia i ćwiczenia ciała w naszych czasach. (Ciąg dalszy). — Igrzyska olimpijskie. (Ciąg dalszy). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Kronika.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.